

Trabalho realizado por alunos do Centro Universitário da Serra Gaúcha com o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS: UM GUIA PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL

Entenda os níveis de prevenção e como um estilo de vida saudável é sua maior defesa.



O QUE SÃO OS NÍVEIS DE PREVENÇÃO?

A PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS É DIVIDIDA EM TRÊS ESTÁGIOS PRINCIPAIS, CADA UM COM UM OBJETIVO DIFERENTE PARA PROTEGER SUA SAÚDE.

Prevenção Primária: Antes da Doença Aparecer

- Foco: Evitar que a doença se desenvolva em primeiro lugar.

Prevenção Secundária: No Início da Doença

- Foco: Detectar a doença o mais cedo possível, quando ela ainda não causou grandes danos.

Prevenção Terciária: Após o Diagnóstico

- Foco: Controlar uma doença já estabelecida e evitar complicações.



A SAÚDE MENTAL COMO PILAR DA PREVENÇÃO

Sua mente e seu corpo estão conectados. Cuidar da saúde mental é fundamental para prevenir doenças crônicas.



O estresse crônico, a ansiedade e a depressão não afetam apenas seu humor. Eles podem desencadear processos inflamatórios e hormonais que aumentam o risco de:

- **Doenças Cardíacas:** Aumento da pressão arterial e frequência cardíaca.
- **Diabetes Tipo 2:** Desregulação dos níveis de açúcar no sangue.
- **Obesidade:** Aumento do cortisol, que pode levar ao acúmulo de gordura abdominal.
- **Queda da Imunidade:** Deixando o corpo mais vulnerável a infecções.
- **Ação:** Priorize seu bem-estar emocional. Busque terapia e não hesite em pedir ajuda profissional.



SUA MAIOR FERRAMENTA DE PREVENÇÃO: O ESTILO DE VIDA

Mais poderosa que qualquer tratamento, a prevenção começa com as escolhas que você faz todos os dias. Adotar um estilo de vida saudável é a estratégia mais eficaz para construir um corpo resiliente e reduzir drasticamente o risco de desenvolver doenças crônicas.

Pense nisso como um investimento na sua saúde futura.

Cada pilar a seguir funciona em conjunto para criar uma base sólida para o seu bem-estar físico e mental. Vamos conhecer os 6 pilares fundamentais.



OS 6 PILARES DA PREVENÇÃO



Alimentação Saudável:

- Prefira frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras.
- Evite alimentos processados e com alto teor de açúcar.

• **Atividade Física Regular:**

- Meta: 150 minutos de exercício moderado por semana.
- Inclua musculação pelo menos 2 vezes na semana.

• **Controle do Estresse:**

- Pratique meditação, respiração profunda ou hobbies que você ama.

• **Sono de Qualidade:**

- Meta: 7 a 8 horas de sono ininterrupto por noite.
- O sono repara o corpo e equilibra a saúde mental.

• **Evite Hábitos Nocivos:**

- Pare de fumar e evite o consumo excessivo de álcool.
- Esses são fatores de risco diretos para câncer e doenças cardíacas.

• **Conheça seu Histórico Familiar:**

- Informe seu médico sobre doenças crônicas na sua família.
- Isso permite um plano de prevenção personalizado e mais eficaz.



SEU PLANO DE AÇÃO COMEÇA HOJE

A prevenção de doenças crônicas não é um destino, é uma jornada contínua. Cada pequena escolha conta

Entenda os Níveis: Saiba quando agir (antes, durante ou após a doença).

Adote os Pilares: Alimentação, exercício, sono e controle do estresse são seus maiores aliados.

Conheça a Si Mesmo: Monitore sua saúde com check-ups e conheça seu histórico familiar.

Cuide da Mente: A saúde mental é a base para um corpo saudável.

A PERGUNTA NÃO É "SE" VOCÊ DEVE COMEÇAR, MAS "COMO". COMECE PEQUENO, SEJA CONSISTENTE E TRANSFORME A PREVENÇÃO EM PARTE DA SUA ROTINA.